

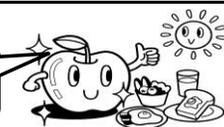
令和 元年 5 月分こんだて予定表 (中学校)

君津市学校給食共同調理場

| 日 | 曜日 | こんだて名 | 主な材料と働き | | | | | | 栄養価 | | |
|----|----|--|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------|-------------|
| | | | 1群・2群 | | 3群・4群 | | 5群・6群 | | エネルギー | たんぱく質 | |
| | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | kcal | g | |
| 7 | 火 | ごはん 牛乳 はちみつレモンゼリー | キムチそぼろごはんの具 ワタンスープ | ぶた肉 ハム | 牛乳 | しょうが 人参 もやし にら | にんにく 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ | こめ ごま油 ごま でんぷん | ゼリー さとう 小麦粉 | 830 18.5 | 30.1 3.0 |
| 8 | 水 | ごはん ポークカレー ヨーグルト | 牛乳 キャベツとウインナーのソテー | 牛乳 いんげん豆 ウインナー | ぶた肉 豆腐 ヨーグルト | しょうが 人参 りんご | にんにく 玉ねぎ キャベツ | こめ 油 | じゃがいも カレールウ | 862 22.0 | 28.4 2.9 |
| 9 | 木 | ミルクパン とり肉のバーベキューソースがけ チョコタルト | 牛乳 ミネストローネ | とり肉 ベーコン | 牛乳 | にんにく レモン 人参 キャベツ | りんご セロリー 玉ねぎ トマト | パン さとう マカロニ | 油 じゃがいも チョコタルト | 803 28.2 | 28.0 3.4 |
| 10 | 金 | ごはん えびシュウマイ 中華風コンスープ | 牛乳 ぶた肉と野菜の細切り炒め | 牛乳 とり肉 卵 えび | ぶた肉 豆腐 いとよくだい | しょうが 人参 もやし 玉ねぎ | しょうが たけのこ ピーマン とうもろこし | でんぷん 油 パン粉 | こめ さとう 小麦粉 | 775 19.9 | 31.2 2.9 |
| 13 | 月 | ごはん はるまき 冷凍パイ | 牛乳 マーボー豆腐 | ぶた肉 みそ | 豆腐 牛乳 | にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ | 人参 玉ねぎ にら パイナップル | こめ さとう はるさめ 米粉 | 油 でんぷん 小麦粉 | 872 28.5 | 26.3 2.2 |
| 14 | 火 | ごはん 牛乳 肉じゃが | (お魚ふりかけ) さばの文化干し | 牛乳 ぶた肉 いわし 青のり | さば かつおぶし のり | 人参 しらたき | 玉ねぎ グリンピース | こめ じゃがいも ごま | さとう 油 | 822 24.9 | 31.1 2.1 |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 ミニエクレア | ぶた肉の具 えびだんごのすまし汁 | ぶた肉 えび | 牛乳 魚肉すり身 | しょうが 玉ねぎ ねぎ 小松菜 | 人参 しらたき えのきたけ 干しいたけ | こめ さとう | 油 ミニエクレア | 793 21.7 | 30.1 3.1 |
| 16 | 木 | コッパン 牛乳 ちゃんぽん | チョコクリーム とりささみのレモンソースがけ 黒糖ビーンズ | 牛乳 ぶた肉 いか | とり肉 なると 大豆 | レモン しょうが 人参 もやし | にんにく ねぎ キャベツ チンゲンサイ | パン でんぷん 油 ちゃんぽんめん | チョコクリーム 小麦粉 さとう ごま油 | 788 21.2 | 37.7 4.1 |
| 17 | 金 | ごはん ハッシュドポーク (和風たまねぎドレッシング) | 牛乳 ポイルドサラダ みかんクレープ | 牛乳 いんげん豆 | ぶた肉 スキムミルク | とうもろこし セロリー 人参 ブロッコリー | しょうが 玉ねぎ グリンピース カリフラワー | こめ 油 クレープ | じゃがいも 小麦粉 ドレッシング | 834 20.0 | 26.0 2.4 |
| 20 | 月 | ごはん あげどりの治部煮風 アセロラゼリー | 牛乳 とん汁 | 牛乳 ぶた肉 油あげ | とり肉 豆腐 みそ | 人参 ごぼう こんにゃく | 玉ねぎ 大根 ねぎ | こめ 油 でんぷん ゼリー | 小麦粉 さとう じゃがいも | 802 20.7 | 31.5 2.3 |
| 21 | 火 | ごはん 牛乳 豆乳と野菜のマフィン | ピピンパの具 野菜とピーマンのスープ | ぶた肉 牛乳 | みそ ハム | にんにく 人参 こんにゃく にら | ねぎ 玉ねぎ もやし 大根 | こめ 油 ごま油 マフィン | ごま さとう ピーマン | 768 18.6 | 27.0 2.8 |
| 22 | 水 | ごはん かつおフライ 若竹汁 | 牛乳 がんものそぼろ煮 | 牛乳 ぶた肉 なると | かつお がんもどき わかめ | 人参 グリンピース たけのこ | こんにゃく 玉ねぎ | こめ さとう パン粉 | 油 でんぷん 小麦粉 | 768 19.5 | 31.0 3.0 |
| 23 | 木 | 食パン 牛乳 アスパラガスの米粉シチュー | いちごジャム ほうれん草がゆのきのこソースがけ | 牛乳 とり肉 いんげん豆 粉チーズ | 卵 ベーコン スキムミルク | 玉ねぎ 人参 とうもろこし ほうれん草 | えのきたけ しめじ アスパラガス | パン 油 さとう バター | いちごジャム 小麦粉 じゃがいも 米粉 | 826 29.7 | 28.1 3.4 |
| 24 | 金 | ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 | (のりふりかけ) さばの南蛮づけ | のり さば 油あげ かつおぶし | 牛乳 とり肉 みそ | ねぎ ごぼう こんにゃく | 人参 大根 小松菜 | こめ さとう | 油 じゃがいも | 793 25.3 | 28.4 2.6 |
| 27 | 月 | ごはん 手づくりチキンカツ 小松菜とコーンのソテー | 牛乳 (ソース) 豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳 卵 豆腐 わかめ | とり肉 ウインナー 油あげ みそ | 人参 とうもろこし えのきたけ | しめじ 小松菜 ねぎ | こめ パン粉 | 小麦粉 油 | 846 28.7 | 34.6 2.8 |
| 28 | 火 | ごはん 子持ちししゃものからあげ もずく入りかきたま汁 | 牛乳 こんにゃくのいり煮 | 牛乳 ぶた肉 豆腐 もずく | 子持ちししゃも とり肉 卵 | しょうが ごぼう さやいんげん 干しいたけ | 人参 こんにゃく ねぎ | こめ ごま でんぷん | 油 さとう 小麦粉 | 754 22.9 | 27.9 2.7 |
| 29 | 水 | ごはん 棒ぎょうざ 米粉のチョコワッフル | 牛乳 スンドゥブ | 牛乳 油あげ みそ | ぶた肉 豆腐 とり肉 | キャベツ しょうが 大根 もやし | にんにく 人参 ごぼう ねぎ | こめ ワッフル ごま油 でんぷん | 油 パン粉 小麦粉 | 818 23.9 | 25.9 2.2 |
| 30 | 木 | セルフコロッケパン[コッパン・ ゆでキャベツ・ 牛乳 ベビーチーズ | 野菜コロッケ・ (ソース) とり肉と野菜のトマトソース煮 | 牛乳 ベーコン | とり肉 チーズ | キャベツ 人参 しめじ ブロッコリー | にんにく 玉ねぎ トマト とうもろこし | パン 油 さとう パン粉 | じゃがいも パンネ マーガリン 小麦粉 | 836 28.0 | 31.9 4.2 |
| 31 | 金 | ごはん あじのいそベフライ おさつスティック | 牛乳 絹あげとうすらたまごの含め煮 | 牛乳 とり肉 うすら卵 | あじ 厚あげ あおさ | 人参 小松菜 | 玉ねぎ 干しいたけ | こめ じゃがいも さつまいも 米粉 | 油 さとう パン粉 米粉 | 874 26.3 | 31.8 2.1 |

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタートしよう!



| | エネルギー (Kcal) | たんぱく質(g) 【摂取1杯* の13~20%】 | 脂質(g) 【摂取1杯* の20~30%】 | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------|
| 平均値 | 814 | 29.8 | 23.6 | 2.9 |
| 基準値 | 830 | 34.2 | 23.1 | 2.5未満 |